RECOVERY KERNEL

Serija o kompulzivnom ponašanju.

Nema potrebe za sadržajem.

Vodič za poremećaje ponašanja ovisnosti.

Kocke · Videoigre · Filmovi i televizija · Radio i pasivni mediji · Ovisnost o glazbi tijekom vježbanja

Osoba koja nikada nije koristila drogu.
radi istim mehanizmima dopamina kao i osoba koja koristi supstancu.
kroz aparat za igre na sreću, kontroler, platformu za streaming ili par slušalica koje ne mogu skinuti.

Odjeljak 1 — Isti uređaj, bez potrebe za tabletama.

THE CENTURION - Dopataminški krug ne obraća pažnju na to je li ulaz fentanil ili aparat za kockanje. On reagira na isti način.

Konvencionalni okvir za ovisnost usredotočuje se na supstancije jer one ulaze u tijelo i izravno mijenjaju neurokemiju. Kod bihevioralnih ovisnosti nema unošenja vanjske kemikalije. One postižu isti neurokemijski rezultat drugim putem – potiču vlastito oslobađanje dopamina u mozgu kroz aktivnosti koje su specifično prilagođene da to učine što je moguće efikasnije.

Razlika u stigmatizaciji je ogromna. Osobi s ovisnošću o kockanju se kaže da nema discipline. Osobi s ovisnošću o igrama se kaže da mora odrasti. Osoba koja ne može sjediti bez uključenog televizora ništa se ne čuje — jer je to toliko normalizirano da za to nema imena. Osoba koja ne može vježbati bez glazbe nigdje nije spomenuta u vodičima za oporavak, osim u ovom.

Mehanizam je isti. Rezultat – izgubljeno vrijeme, narušeni odnosi, financijske posljedice, nemogućnost da se uživa u običnom životu, potreba za povećanjem intenziteta kako bi se postigao isti efekt – je isti. Okvir liječenja je isti. Struktura oporavka je ista.

1.1 — Shema varijabilnog omjera nagrađivanja.

Sve ovisnosti – i one uzrokovane supstancama i one vezane za ponašanje – potaknute su varijabilnim rasporedom nagrađivanja: nagrada koja dolazi nepredvidljivo, nakon promjenjivog broja pokušaja. Ovo je najsnažniji sustav učenja koji postoji. Zbog toga je kockanje ovisno po dizajnu, videoigre su ovisne po dizajnu i društvene mreže su ovisne po dizajnu.

Zavisnost.	Varijabilni omjer mehanizma.	Zašto je specifično teže prestati nego kod fiksnih nagrada?
Kocke.	Slot aparat isplaćuje prema varijabilnom omjeru — ponekad na trećem potezu, a ponekad na 300. "Bliski promašaj" (dva simbola od tri) aktivira nagradni krug više nego očita gubitak. Mozak to tretira kao gotovo-pobjedu, a ne kao poraz. Uzorak povremenih pobjeda održava ponašanje kroz tisuće gubitaka.	Automatski aparat koji ponekad ne izbacuje hranu uzrokovat će da ljudi ga šutnu i prestanu ga koristiti. Aparat za kockanje koji ponekad ne isplati se naziva kockanje. Nepredvidivost je proizvod. Prestanak korištenja (ugasiti) je najteži kada je riječ o varijabilnom odnosu nagrađivanja, jer sljedeći pokušaj možda će biti dobitan.
Igre.	Kutija s nagradama, nasumični pad predmeta, rijetka oprema — sve su to varijabilni rasporedi koji su ugrađeni u dizajn igre od strane psihologa koji su zaposleni kako bi maksimalno produžili vrijeme igranja i povećali broj posjeta. Sustav napredovanja (porast razine, nova sposobnost, novo područje) pruža predvidljive nagrade ugrađene unutar varijabilne strukture rasporeda.	Osoba koja je prestala igrati "upravo kad su se dobre stvari trebale početi" ne može biti dokazano u krivu. Dobre stvari mogle su biti sljedeća utakmica. Varijabilni raspored nagrađivanja čini da odustajanje osjeća kao napuštanje pobjedničke serije.
Televizija/Strimanje	Završetak koji ostavlja gledatelja u neizvjesnosti je mehanizam varijabilnog omjera: narativna napetost se rješava nepredvidljivo, nakon promjenjivog broja epizoda. Funkcija automatskog puštanja uklanja 30-sekundnu pauzu koja bi omogućila osobi da odluči prestati gledati. Netflix je dokumentirao da	Osoba koja gleda još jednu epizodu kako bi saznala što se događa, reagira na raspored varijabilnog omjera nagrađivanja. Sljedeća epizoda rješava jednu napetost i uvodi dvije nove. Ovaj raspored održava ponašanje neodređeno vrijeme, na isti način kao i aparat za igre na sreću.

	isključivanje automatskog puštanja značajno smanjuje vrijeme gledanja — stoga ga ne uklanjaju.	

1.2 — Zajednička farmakogenomika ponašajnih ovisnosti.

Isti genetski varijanti koji povećavaju osjetljivost na ovisnost o supstancama povećavaju i osjetljivost na bihevioralne ovisnosti – kroz isti mehanizam: smanjena bazna razina dopamina stvara podložnost bilo kojem stimulativnom utjecaju koji pruža dopamin koji sustav ne generira dovoljno sam.

Genetska varijanta.	Mehanizam.	Povezanost sa zavisnostima od ponašanja.
DRD2 alel A1 (Sindrom nedostatka nagrade).	40% smanjena gustoća D2 receptora. Smanjen dopaminergički odgovor na uobičajene užitke. Osoba s varijantom DRD2 A1 treba jači stimulans kako bi postigla nagradni signal koji drugi primaju od uobičajenih iskustava. Hrana, seks, socijalna povezanost, običan radni zadovoljstvo - sve to proizvodi manje dopamina. Deficit je stvaran i kompulzivno ponašanje ga nadomješta.	DRD2 A1 je prekomjerno zastupljen kod kockarske ovisnosti, kompulzivnog igranja, kompulzivnog jedenja i kompulzivnog kupovanja, pri čemu su stope prevalencije slične onima koje se primjećuju kod ovisnosti o alkoholu i stimulansima. Nedostatak nagrade je osjetljivost; aktivnost ispunjava prazninu na isti način kao i supstanca.
COMT Val158Met Val/Val (ratoborna konstitucija)	Najbrža eliminacija dopamina. Utjecaj dopamina je jak i kratak - vrhunac je izrazit, a pad također. Pad potiče brzi povrat na sljedeći doživljaj. "Ratnik" iskustvo karakteriziraju najveće oscilacije između vrha i dna.	Ratobornost i prirodna sklonost natjecanju i traženju intenziteta savršeno se uklapaju u kockanje (visoke uloge, promjenjive nagrade, intenzivni vrhunci) i videoigre (natjecateljske, zahtijevaju vještinu, visoka razina intenziteta). Isti biološki konstitut koji stvara atletski uspon i poslovnu motivaciju može dovesti do kockarske ovisnosti i poremećaja zbog igranja ako se natjecateljski nagon ne usmjeri.
MTHFR C677T homozigot.	Smanjena proizvodnja BH4 smanjuje sintezu dopamina i	Osoba koja otkrije da se osjeća znatno bolje tijekom igranja

	serotonina. Kroničan, blagi nedostatak dopamina. Osoba s neobrađenim homozigotnim MTHFR genotipom radi sa smanjenom baznom razinom nagrađivanja, što stvara isti jaz koji kompenziraju ponašajne ovisnosti.	videoigara ili posjeta kasinu nego što se osjeća u običnom životu – i koja ne može objasniti zašto joj je obični život dosadan – možda ima nedostatak neurotransmitera uzrokovan genetikom MTHFR, a visoka stimulacija aktivnosti to privremeno nadoknađuje. Rješenje je 5-MTHF, a ne aparat za slotove.

OVISNOST OD IGARA NA SREĆU

Najskuplji raspored s promjenljivim intervalom koji je dostupan.

THE CENTURION - Kockanje je najčistiji oblik dostupne manifestacije kompulzivne nagradne arhitekture - Za njega nije potrebno nikakvo oprema osim novca i mjesta.

Zavisnost od kockanja ima najjaču neurobiološku osnovu među svim poremećajima ponašanja. Podaci o snimanju mozga kod patološkog kockanja gotovo su identični podacima o snimanju mozga kod zavisnosti od kokaina i metamfetamina – isti neuralni krugovi, isti obrasci aktivacije, isto oštećenje sposobnosti prefrontalnog korteksa da prevlada signal želje koji dolazi iz limbičkog sistema.

2.1 – Specifični mehanizmi.

Mehanizam.	Što to radi?	Zašto je to posebno moćno?
Efekt bliske propasti.	Kada aparat za igre na sreću pokaže dva od tri potrebna simbola, nagradni krug se aktivira JAČE nego u slučaju jasnog gubitka. Mozak registrira "skoro" kao značajnu informaciju – kao dokaz da je pobjeda blizu. Ovo je specifična kognitivna distorzija ugrađena u dizajn uređaja za kockanje, što je dokumentirano istraživanjima neuroznanosti.	Blizu propust (near-miss) održava motivaciju za igru kroz ponavljajuće gubitke učinkovitije nego samo slučajni gubici. Igrač koji je skoro osvojio jackpot ima veću motivaciju da igra ponovo, u odnosu na igrača koji nije dobio nijedan relevantan simbol. "Blizu propust" nije blizu ničemu. Mašina nema memoriju (RNG), ali mozak se ponaša kao da ima.
Pseudoscience.	Kognitivna distorzija koja pretpostavlja da prošli nasumični događaji utječu na buduće nasumične događaje. "Crvena je pala 7 puta zaredom – crna mora biti sljedeća." "Izgubio sam 20 puta – moram dobiti." Neovisni nasumični događaji nemaju memoriju. Nijedan niz ne čini sljedeći događaj vjerojatnijim ili manje vjerojatnim.	Greška kockara nije glupost. To je normalni sustav mozga za prepoznavanje uzoraka koji se primjenjuje na područje gdje uzorci ne postoje. Isti kognitivni mehanizam koji ispravno prepoznaje uzorke u prirodi, proizvodi lažno prepoznavanje uzoraka u generatorima slučajnih brojeva.

Iluzija kontrole.	Element vještine u nekim oblicima kockanja (poker, sportski kladioničarski poslovi, trke konja) uvodi stvarnu vještinu – a zatim osoba primjenjuje kognitivne modele iz dijela koji zahtijeva vještinu na dio koji je slučajan, vjerujući da njezina prosudba utječe na slučajni ishod više nego što to zapravo jest.	Kladioničari koji temeljito istražuju vjeruju da njihovo znanje daje im prednost. Igrači pokera proširuju svoj koncept vještina na element sreće u igri. Iluzija kontrole održava angažman u aktivnostima koje su uvelike uvjetovane faktorima koje osoba ne može kontrolirati.
Uzorkovanje.	Nakon značajnog gubitka, osoba povećava uloge kako bi brzo nadoknadila gubitak. Matematika pogoršava situaciju – veće uloge za oporavak dovode do većih potencijalnih gubitaka. Emocionalno stanje koje pokreće to ponašanje (oporavak, povrat na nulu) je dovoljno snažno da preuzme racionalno razumijevanje da je to kontraproduktivno.	Gonjenje je ekvivalent kockanja za ovisnika koji uzima više kako bi izbjegao apstinenciju. Izgubljena sredstva izazivaju specifično neugodno stanje, a sljedeća kladionica obećava da će to riješiti. Mehanizam je isti kao kod obrasca izbjegavanja apstinencije kod ovisnosti o supstancama.

2.2 – Što kockanje pruža?

Što kockanje čini privlačnim? *** Osjećaj uzbuđenja i adrenalina.** *** Pobjede mogu donijeti osjećaj sreće i zadovoljstva.** *** Kockanje može biti socijalna aktivnost.** *** Neke osobe vjeruju da imaju vještinu ili strategiju koja će im pomoći da pobijede.** *** Izbjegavanje dosade ili negativnih emocija.**	**Što zapravo pruža na neurokemijskoj razini?**	**Prirodna arhitektonska alternativa.**
Uzbuđenje, uzvišeni osjećaj rizika, mogućnost transformacije (iznimna	Dopamin u očekivanju (kladionica je postavljena), dopamin na rezultatu	Autentični rizici s pravim posljedicama: poduzetništvo, sportska

prilika koja mijenja sve).	(pobjeda ili skoro promašaj), adrenalin od rizika, norepinefrin od neizvjesnosti. Ovo je jedna od najpotpunijih i intenzivnijih sekvenci dopamina dostupnih izvan supstanci.	natjecanja, legitimne investicije (a ne spekulativne), poslovna pregovaranja. Aktivnosti koje pružaju stvarnu nesigurnost i stvarne rezultate, uz utjecaj vještina.
Pobjegnite od uobičajenog života – kockarnica uklanja uobičajene društvene osude, uobičajeno vrijeme i uobičajenu odgovornost.	Kontrolirana sredina posebno dizajnirana za uklanjanje vanjskih elemenata koji podsjećaju na stvarnost (bez satova, bez prozora, hrana i piće su osigurani). Sama ta sredina izaziva odcjepljenje od uobičajenog života.	Vježbe utjelovljenja iz vodiča "Chrysalis". Stanje protoka uz prave izazove. Specifična kvaliteta potpune posvećenosti nečemu što je važno — dostupna kroz prirodnu strukturu, bez financijskog uništenja.
Društvena povezanost – kockarnički prostor, stol za poker i zajednica sportskih kladionica imaju stvarne društvene dimenzije.	Oksitocin oslobađa se tijekom socijalne interakcije s drugim igračima, kroz zajedničko iskustvo klađenja i rezultata, te kroz pripadnost zajednici igre.	Ista društvena povezanost koju pružaju natjecateljske aktivnosti koje ne zahtijevaju financijske uloge. Zajednica igrača pokera može biti šahovski klub, natjecateljski kulinarski krug ili debatni tim.

2.3 – Protokol za oporavak od kockanja.

THE CENTURION - Upravljanje pristupom nije opcionalno za oporavak od kockanja. Okruženje mora biti promijenjeno.

- Samoisključenje: Svaki licencirani kasino, svaka online platforma za kockanje i većina platformi za sportske kladionice nude formalne programe samoisključenja. Slika osobe koja se sama isključila je označena u sustavu kasina i ako bude prepoznata u prostoru, od nje će se zatražiti da napusti prostor. Ovo nije savršeno, ali dodaje značajnu prepreku. Učinite ovo prije nego što dođe sljedeća želja, a ne tijekom same želje.
- Upravljanje financijskim resursima: kod akutne patološke ovisnosti o kockanju, preuzimanje financijske kontrole od strane pouzdane osobe – što ne znači odricanje od nadzora, već samo ograničavanje jednostranog pristupa velikim iznosima novca – isti je princip kao financijski trijaž u potpunoj procjeni. Osoba koja nema 500 dolara dostupnih gotovinskih sredstava ne može izgubiti 500 dolara u kasinu.
- Naltrekson 50 mg dnevno: antagonista je opioidnih receptora i smanjuje porive za kockanje, što je potvrđeno kliničkim istraživanjima. Isti mehanizam koji smanjuje žudnju za alkoholom također smanjuje porive za kockanje. Ovo

je jedan od rijetkih farmakoloških tretmana s konkretnim dokazima za zavisnosti ponašanja.

- Kognitivno-bihevioralna terapija (CBT) usmjerena specifično na kognitivne distorzije: kockarske zablude, učinak bliskog propasti, iluziju kontrole i obrazac "teranja" su sve kognitivne distorzije koje reagiraju na određene tehnike kognitivno-bihevioralne terapije. Za razliku od nekih ovisnosti uzrokovanih supstancama gdje je CBT dodatna terapija, kod poremećaja kockanja CBT je primarna metoda liječenja.
- Transplantacija natjecateljskog impulsa: Kompulzivna potreba za natjecanjem s pravim rizicima i stvarnim posljedicama – specifična kvaliteta koju kockanje pruža – može se preusmjeriti u legitimne natjecateljske okruženja. Vlasništvo poduzeća, sportska natjecanja, ulaganje s definiranom malom svotom novca posebno određenom kao "rizični kapital". Sam impuls nije problem. Problem je sredstvo kojim se koristi.

Zavisnost od videoigara.

Proizvod koji koristi stručnjake za psihologiju ponašanja kako bi vas motivirao da nastavite koristiti.

IGRA "THE CENTURION" - Nije slučajno bila ovisna. Namjerno su je tako dizajnirali ljudi koji točno znaju što rade.

Internet Gaming Disorder se pojavljuje u DSM-5 kao stanje za daljnje istraživanje. Veće tvrtke za videoigre zapošljavaju psihologe, znanstvenike o učenju i kognitivne istraživače kako bi maksimalno povećali duljinu sesija, stopu povratka igrača i ponašanje kupovine unutar igre. Shvaćanje da je ovisnost namjerno dizajnirana, a ne slučajna, mijenja odnos prema igri.

3.1 – Dizajnerska arhitektura ovisnosti o igrama.

Dizajn mehanizma.	Kako to funkcionira?	Što se događa u tijelu igrača?
Kutija s nagradama / Nasumični predmeti.	Varijabilni omjer pojačanja ugrađen je u sustav napredovanja. Rijeđi predmet koji se nepredvidivo pojavljuje nakon varijabilnog broja pokušaja. Neke igre imaju dokumentirane stope pada u svom kodu koje proizvode učestale "blizu promašaje" kako bi se maksimalno povećao dopaminski efekt "blizu promašaja".	Nagon za odigravanje "još jedne runde" kako bi se vidjelo hoće li pasti rijedak predmet. Nemogućnost zaustavljanja na planiranom vremenu jer sljedeći pokušaj možda bude taj koji donese uspjeh. To je mehanizam sličan onome u aparatima za kockanje, ugrađen u igru koja inače ima stvarne vještine i istinsku zabavnu vrijednost.
Socijalna struktura obaveza.	Gilde, klasi, timovi i grupe prijatelja stvaraju društvene obveze koje produljuju igranje iznad individualne želje da se prestane. "Tim me treba", "raid je zakazan", "moji prijatelji su online" - socijalni ugovor multiplayer igre čini zaustavljanje društvenom izdajom.	Osoba koja bi željela prestati, nije u mogućnosti to učiniti jer prekid utječe na druge. Igra je proširila kompulzivno ponašanje u socijalnu sferu, gdje normalne emocionalne posljedice socijalne izdaje sada održavaju ovo ponašanje.
Sustav napretka.	Bodovi iskustva, razine,	Igrač koji je "blizu" sljedećeg

	otključive stvari i postignuti ciljevi - predvidljive nagrade ugrađene unutar strukture promjenljivog omjera. Sustav napredovanja pruža redovito ojačanje koje održava angažman između nagrada visokih vrijednosti s promjenjivim omjerom.	nivoa, sljedećeg otključavanja ili sljedeće nagrade ne može prestati bez gubitka napretka prema cilju. Kognitivna pristranost poznata kao "efekt utopljenog novca" ("uložio sam toliko vremena") i "efekt bliske završetka" ("skoro sam tu") održavaju ponašanje.
Noćna struktura.	Multipayer igre često imaju najveću aktivnost kasno navečer, kada je najveći broj igrača prisutan na mreži. Grupe igrača (guildovi) planiraju napade, a natjecateljske utakmice se održavaju noću. Igra nudi najatraktivniji sadržaj točno u vrijeme kada dolazi u sukob sa spavanjem.	Uzorak poremećaja zbog igranja gotovo uvijek uključuje poremećaje spavanja — noćne sesije, pomicanje faze spavanja (spavanje od 3 sata ujutro do podneva) i specifično stanje uzbuđenja koje je karakteristično za natjecateljsko igranje i koje je nespojivo sa uspavljivanjem. Poremećaji spavanja pogoršavaju kognitivne oštećenja koja smanjuju sposobnost prepoznavanja i otpora kompulzivnom obrascu.

3.2 – Problem stanja protoka.

Ovdje je ovisnost o igrama zapravo složena: "flow stanje" – Csikszentmihalyijev koncept potpune koncentracije u izazovnoj aktivnosti na granici vještina – je stvarni i zdrav psihološki stanja. Igre su posebno dizajnirane da održavaju igrača na granici između vještine i izazova, što rezultira stvarnim "flow" stanjem. Samo "flow" stanje samo po sebi nije patološko.

Problem je kada igra pruža osjećaj "flowa" pouzdanije nego što to čini običan život. Kada je posao nedovoljno stimulativan, odnosi nisu zahtevni, a svijet izvan ekrana djeluje bezivotno i površno — precizno kalibrirana ravnoteža između izazova i vještina u igri stvara najpouzdanije iskustvo "flowa" kojem osoba ima pristup. Osoba ne bježi u besmislenu aktivnost, već bježi u okruženje koje je najpouzdanije zanimljivo.

Uvid u oporavak: Rješenje nije uklanjanje igranja. Riješenje je učiniti običan život konkurentnim. Ne tako da se običan život pretvori u igru – već razvijanjem stvarnih vještina i stvarnih izazova koji stvaraju "flow" u stvarnom svijetu. Obrtnik koji je usredotočen na svoj rad, sportaš koji je na granici svojih fizičkih mogućnosti, poduzetnik koji se suočava s pravom neizvjesnošću – te osobe imaju "flow" u stvarnom svijetu. Oni ne trebaju simulaciju toga koju pruža igra.

3.3 – Protokol za oporavak od igranja.

- Planiranje igranja: Kompulzivna priroda igranja je specifično povezana s njegovom neograničenom dostupnošću. Planirano igranje — X sati na Y dana, bez više od toga — predstavlja potpuno drugačiji odnos prema toj aktivnosti. Raspored pretvara kompulzivno ponašanje u planiranu rekreaciju. Ovo nije apstinencija. To je kontrola.
- Digitalna prepreka: Aplikacije poput Screen Time (iOS), Digital Wellbeing (Android), Cold Turkey ili Freedom.to – aplikacije koje postavljaju vremenska ograničenja i periode blokiranja. Postavite granice kada niste u stanju nagona (nedjeljom ujutro, a ne petkom navečer). Prepreka koja sprječava impulsivno produljenje sesija najkorisnija je u trenutku "još jedne igre" – koji je trenutak najveće kognitivne oštećenosti za donošenje te odluke.
- Linija za san: nema igranja nakon određene sati. Ovo je pravilo koje se ne može prekršiti i odnosi se na poremećaj sna koji pogoršava sve ostale aspekte ovisnosti o igrama. Vrijeme je postavljeno na temelju vremena kada je potrebno početi spavati kako bi se osiguralo 8 sati sna. U to vrijeme uređaji se stavljaju na punjenje u drugu sobu.
- Upravljanje društvenim obavezama: Izvedite otvoren razgovor sa prijateljima s kojima igrate o novom rasporedu. Društveni osjećaj krivice zbog odjave je lakše podnošljiv ako su očekivanja postavljena. "Igram utorkom i subotom, od 19 do 22 sata" je stvarna društvena obveza oko koje se grupa može planirati.
- Razvoj praktičnih vještina: identificirajte specifičnu dimenziju vještine koju igra pruža (strategija, reflekse, timski rad, rješavanje problema, izgrađivanje svijeta, imersivna naracija) i pronađite njen ekvivalent u stvarnom svijetu. Strateško razmišljanje igrača RTS može se primijeniti u poslovanju, šahu i pregovorima. Vrijeme reakcije i prostorno rasuđivanje igrača FPS mogu se koristiti u sportskim aktivnostima. Ulaganje igrača RPG-a u izgrađivanje svijeta može se prenijeti na pisanje, dizajniranje igara ili kolaborativno pripovijedanje.

🎬 OVISNOST OD FILMOVA, TELEVIZIJE I PASIVNIH MEDIJA.

Ovisnost koja od vas ne zahtijeva ništa i vama ne daje ništa.

THE CENTURION - Ovo je ponašajski oblik ovisnosti koji nema ime, jer je potpuno normalan. I upravo to ga čini najtežim za prepoznavanje.

Zavisnost od kockanja barem donosi financijsku propast koja je vidljiva. Poremećaj zbog igranja barem ima socijalno povlačenje i poremećaje sna koji na kraju postaju primjetni. Zavisnost od gledanja televizije i filmova je nevidljiva jer je u potpunosti normalizirana - osoba koja dnevno gleda pet sati televizije nije smatrana problematičnom jer većina ljudi oko nje gleda četiri i pol sata.

Specifični problem nije u broju sati. Problem je kvaliteta interakcije. Pasivna konzumacija – primanje narativnog i emocionalnog sadržaja bez stvaranja bilo čega, bez vlastite inicijative, bez truda – je najjeftiniji oblik nagrade koji je dostupan. Mozak dobiva stimulaciju. Osoba ne čini ništa. Nema razvoja vještina. Nema produbljivanja odnosa. Nijedan problem nije riješen. Vrijeme je potpuno potrošeno.

4.1 – Specifični problem pasivnosti.

Što gledanje televizije i filmova proizvodi?	Što ne proizvodi.
Autentično zadovoljstvo kroz narativ – struktura priče je primarna ljudska interakcija još od prapovijesti. Dobro strukturirana priča aktivira emocionalnu angažiranost, sposobnost preuzimanja perspektive i rješavanje narativne napetosti, što predstavlja pravo psihološko zadovoljstvo. Parazitarni odnos: Emocionalna ulaganja u fiktivne likove proizvode stvarne količine oksitocina i serotonina. Ta veza je neurologički realna čak i kada likovi nisu stvarni. Strukturirano vrijeme: Serija traje 42 minute i tada se završava. Vrijeme je ograničeno. To je vrijedno za osobe koje	Razvoj vještina: promatranje druge osobe kako nešto radi ne razvija sposobnost da to sami učinite. Autentična socijalna veza: parasocijalne veze zamjenjuju, ali ne stvaraju uzajamnu socijalnu vezu koja pruža najtrajniju nagradu. Zapažljivo iskustvo: pasivno konzumiranje brzo blijedi iz pamćenja. Godina gledanja televizije je uglavnom nezaboravna. Godina razvoja vještine je utkana u tijelo i trajna. Tolerancija za trud: osoba čiji je primarni način provođenja slobodnog vremena pasivno konzumiranje razvija smanjenu

imaju problema s nestrukturiranim vremenom.	toleranciju za naporan angažman koji zahtijevaju produktivan rad, kreativna praksa i razvoj pravih vještina.

4.2 — Uzor emisije "The Comfort Show" — Specifični i uobičajeni elementi.

Serija "The Comfort Show" – serija koju je netko gledao toliko puta da priča više ne predstavlja iznenađenje – specifičan je obrazac ponašanja koji zaslužuje vlastitu analizu. Osoba koja ponovno gleda istu seriju četvrti ili peti put ne traži novost ili zanimljivost u naraciji. Ona traži nešto poput "bijelog šuma": poznatog, zahtjevnog suputnika koji ispunjava prostor bez potrebe za angažmanom.

Emisija "The Comfort Show" obavlja funkciju koju i druge stvari trebaju obavljati: pruža društvo u samoći, osjećaj poznatog socijalnog okruženja i kontroliranu emocionalnu atmosferu. Nije loše željeti te stvari. Važno je znati da emisija pruža simulaciju tih stvari, dok se "pravi" oblik - istinski odnos, istinsko poznato okruženje, istinska zajednica - propada zbog neiskorištenosti.

4.3 – Protokol za oporavak putem televizije/filma.

- Model kupnje po epizodi za sve nove serije: umjesto pretplata s neograničenim pristupom, plaćajte svaku epizodu pojedinačno za sve što je novo. Cijena od 2,99 dolara po epizodi nije bitna – važna je namjerna odluka o kupnji. Model automatskog puštanja uklanja sve točke odlučivanja. Model kupnje ih ponovno uvodi.
- Pravilo od 20 minuta: nakon završetka bilo koje epizode, obavezna je pauza od 20 minuta prije nego što može započeti sljedeća. Koristite timer na telefonu. Pauza ne zahtijeva nikakvu aktivnost – sjedenje je prihvatljivo. Svaka pauza omogućuje ponovno oživljavanje vlastite svijesti osobe između epizoda, što funkcija automatskog reprodukcije namjerno sprječava.
- Knjige kao aktivni ekvivalent: narativna privlačnost koju pruža televizija – priča, vezanost za likove, izgradnja svijeta – dostupna je i u knjigama, s jednom ključnom razlikom: knjige zahtijevaju aktivnu konstrukciju vizualnog i emocionalnog svijeta. Čitatelj nije pasivni primatelj. On je suautor iskustva. Isti narativni apetit koji pokreće gledanje televizije može se usmjeriti na čitanje, s puno većom kognitivnom korist.
- Omjer potrošnje sadržaja i stvaranja: za svaki sat potrošenog medija, jedan sat nečega stvorenog. Ne odmah i ne kao kazna - već kao postepeno prilagođavanje omjera. Osoba koja konzumira 5 sati sadržaja na svakih 1 sat stvaranja, konzumira znatno više nego što stvara. Cilj tijekom nekoliko mjeseci je postići uravnoteženiji omjer.
- Gledajte aktivno, a ne pasivno: ako ćete gledati televiziju, gledajte je s konkretnim pitanjem u umu ("što ova scena radi strukturalno", "kako se ovaj lik promijenio", "o čemu ova serija govori u vezi ljudske prirode"). Aktivno

gledanje izvlači pravo znanje i vještine iz gledanja. I dalje je pasivno u fizičkom smislu, ali nije pasivno u kognitivnom smislu.

🎧 ZAKON O RADIJU I UZBUĐIVAN AUDIO SADRŽAJ.

Zavisnost od stalne potrebe za društvom i nelagode u samoći.

THE CENTURION - Tišina je neugodna jer nešto dugo vremena ispunjava tu tišinu, a sposobnost da se bude u njoj je oslabila.

Osoba koja stalno treba pozadinsku glazbu – radio uvijek uključen, podcast koji se pušta tijekom bilo čega, televizor uključen samo za buku – nije ovisna o sadržaju. Ona je ovisna o izbjegavanju tišine. Sadržaj je gotovo nebitan. Ono što se izbjegava je iskustvo vlastitog uma u tišini.

Ovo je jedan od najčešćih i najmanje prepoznatih obrazaca ovisnosti u ponašanju. Osoba koja ne može voziti bez radija, koja ne može čistiti kuću bez podcasta, koja ne može zaspati bez televizora koji šapuće – razvila je netoleranciju prema vlastitoj svijesti koja nije posredovana vanjskim utjecajima. Svaka kultura i svaka kontemplativna tradicija prepoznala je važnost tišine. Ova ovisnost je izbjegavanje onoga čemu te tradicije ukazuju.

Što pozadinska glazba radi?	Što to sprječava?	Opis oporavka.
Zauzimanje pozadinskih procesa uma sadržajima koji ne zahtijevaju puno pažnje, sprječavajući um da generira vlastiti sadržaj – misli, ideje, sjećanja i osjećaje koji nastaju u tišini.	Mrežni sustav u stanju mirovanja (default mode network) prirodno obavlja sljedeće funkcije: integraciju iskustava, generiranje kreativnih ideja i emocionalnu obradu događaja koji su se dogodili tijekom dana. Tišina nije prazna. To je mjesto gdje um obavlja svoj najvažniji posao.	Postupno izlaganje tišini. Počnite s 5 minuta tišine tijekom dnevne aktivnosti koja obično uključuje zvuk (vožnja prvog dijela kratke vožnje, pranje suđa). Svakom tjednu povećavajte vrijeme. Početna nelagodnost nije patološka – to je atrofirani sustav koji se ponovno aktivira.
Stvaranje iluzije društva u situacijama kada je osoba sama. Pozadinske glasove predstavljaju zamjenska socijalna prisutnost.	Autentična samoća koja stvara samopoznavanje. Osoba koja nikada nije bila sama sa vlastitim umom ne zna kakav je njen um bez vanjskih utjecaja. Ne znaju svoje vlastite misli. Znaju samo svoje reakcije na stalni vanjski sadržaj.	Praksa aktivne samoće: sjednite bez zvuka na 15 minuta. Ne radi se specifično o meditaciji (iako to može biti korisno) – jednostavno sjedite. Dopustite umu da radi ono što radi. Misli koje nastaju u tišini su važne. One su čekale.

🎧 ZAVISNOST OD MUZIKE TJEKOM VJEŽBE

Najprihvatljivija ovisnost o vježbanju koja se nikada ne spominje.

Osoba koja ne može vježbati bez glazbe, zapravo nikada nije ozbiljno vježbala.

THE CENTURION - Ovo je onaj koji se ne nalazi u vodičima za oporavak. Ali pripada ovdje jer je to isti mehanizam - kemikalija koja čini iskustvo podnošljivim, a koje bi trebalo doživjeti izravno.

Izjava iznad nije neprijateljska prema glazbi. Protokoli "Recovery Kernel"-a smatraju glazbu ozbiljnom i svetom disciplinom. Glazba tijekom vježbanja je doista korisna - poboljšava ritam, smanjuje osjećaj umora i dodaje užitak fizičkom radu. Ovisnost o glazbi – osoba koja doslovno ne može vježbati bez glazbe, koja nikada nije završila trening bez zvuka, koja poseže za telefonom prije prvog koraka i doživljava vježbanje kao glazbenu iskustvo u pokretu – to je nešto drugo.

Osoba koja nikada nije vježbala bez glazbe nikada nije iskusila kako se njezino vlastito tijelo osjeća tijekom vježbanja. Proprioceptivna povratna informacija – osjećaj angažiranja mišića, ritam disanja, postepeno zagrijavanje cirkulacije, specifičan obrazac umora koji točno mjeri napor – uvijek je bila prikrivena. Svaka vježba koju su obavili bila je u stanju auditornog odvajanja od vlastitog fizičkog iskustva.

6.1 — Što glazba prikriva?

Koja glazba je prikladna za vježbanje?	Zašto je nošenje maske važno?	Što osoba gubi?
Proprioceptivna povratna sprega: specifični osjećaj aktivacije mišića, razina napora, kvaliteta disanja, osjet osjetnog pulsa i točna fizička lokacija umora. Ovi signali su način na koji tijelo komunicira u stvarnom vremenu o tome što mu je potrebno i što je sposobno učiniti.	Bez ovog povratnog informacija, kalibracija napora je netočna. Osoba vježba u proizvoljnom ritmu koji određuje BPM glazbe, umjesto da slijedi ritam koji diktira stvarno kapacitet i stanje oporavka tijela. Trčanje pod utjecajem glazbe često dovodi do pretreniranosti jer glazba diktira tempo kojem tijelo možda nije spremno tog dana.	Razvoj interoceptivne inteligencije – sposobnosti preciznog tumačenja signala tijela. Sportaši koji treniraju bez glazbe razvijaju precizan osjećaj za napor, oporavak i kapacitet, što vježbači ovisni o glazbi nikada ne razviju.

Nelagoda nastojanja: vježbanje je fizički neugodno. Pečenje mišića, nedostatak kisika, otpor posljednjih ponavljanja. Muzika smanjuje osjećaj napora pružajući drugačnu stimulaciju koja konkurira signalu nelage.	Tolerancija prema produktivnoj nelagodnosti – tj. sposobnost obavljanja nešto zahtjevnih aktivnosti bez vanjske pomoći – je vještina koja se može naučiti. Osoba koja je uvijek ublažavala nelagodu tijekom vježbanja glazbom, nikada nije razvila tu toleranciju. Ona nije izgradila odnos sa nelagodom svog tijela koji potiče unutarnju motivaciju za treniranje.	Specifična izdržljivost, upornost i sposobnost da se nosite s fizičkim pritiskom koja se razvija kroz neposrednu obuku. Osoba koja je oduvijek koristila glazbu kako bi prebrodila teške treninge ima temeljito drugačiji odnos prema poteškoćama nego osoba koja je trenirala direktno kroz teškoće.
Meditativni potencijal fizičke ponavljanja: ritmična i repetitivna priroda trčanja, veslanja, plivanja i biciklizma je prirodan mediativni alat. Bez glazbe, repetitivna fizička pokret pomaže u koncentraciji na trenutak, što je dokumentirano da smanjuje aktivnost DMN-a – isti efekt kao kod meditacije.	Glazba privlači istu pažnju koju bi ponavljajući pokret zauzeo. Protuslovni podražaji sprječavaju prirodno meditativno stanje koje proizlazi iz ritmičke vježbe bez posrednika. Osoba koja uvijek trči uz glazbu nikada ne doživi "trkačku" meditaciju.	Oslobađanje endokanabinoida (stvarnom mehanizam "trkačkog uživanja") specifično je povezano s intenzitetom i trajanjem vježbanja, a ne s onim što osoba sluša. Proizvodnja anandamida koja uzrokuje pravo post-vježbeno blagostanje događa se bez obzira na to postoji li glazba ili ne - ali iskustvo je potpunije bez audio maskiranja.

6.2 – Zašto je to specifično ovisnost

[Ovdje možete pronaći više informacija o tome zašto je određena tvar ili ponašanje klasificirano kao ovisnost.]

* Zlostavljanje supstanci može dovesti do promjena u mozgu koje utječu na nagradu, motivaciju i kontrolu impulsa.
* Osobe s poremećajem ovisnosti mogu imati poteškoća s prestankom korištenja tvari ili ponašanja, čak i kada su svjesne negativnih posljedica.
* Ovisnost može utjecati na različite aspekte života osobe, uključujući zdravlje, odnose i financije.

[Ako imate problema sa zlouporabom supstanci ili ovisnim ponašanjem, potražite pomoć.]

Za više informacija posjetite findahelpline.com.

Test ovisnosti od glazbe tijekom vježbanja je jednostavan: možete li završiti cijelu vježbu bez nje? Ne udobno – samo je dovršite. Za mnoge ljude koji su oduvijek vježbali uz glazbu, odgovor je iskreno ne. Nije "radije bih bez". Ne. Vježba se doživljava kao nepodnošljiva, pretjerano teška ili jednostavno nemoguća.

Ovo je signal ovisnosti. Vježba koja zahtijeva vanjski poticaj da bi bila podnošljiva je ona koju osoba nikada zapravo nije mogla obavljati sama, što znači da se nikada nije izgradila unutarnja motivacija i nagrada koja održava dugoročnu vježbu. Muzika je farmaceutski lijek. Uklonite ga i vježba još uvijek nije samostalna i održiva aktivnost.

Znakovi ovisnosti.	Nezavisni indikatori.
Trening se otkazuje ili je ozbiljno ometen ako nisu dostupne slušalice ili glazba. Intenzitet treninga određuje tempo glazbe (BPM), a ne povratna informacija od tijela. Trening se doživljava kao audio događaj koji uključuje i fizičku aktivnost. Nije moguće opisati specifične tjelesne osjećaje tijekom tipičnog treninga — nije moguće opisati kako im mišići izgledaju,	Glazba je ugodan dodatak koji obogaćuje vježbanje, ali se vježbanje može odvijati i bez nje. Vježbanje nastavlja se čak i ako glazba nije dostupna – možda s manjom intenzitetom, ali ne mora biti otkazano. Informacije o tijelu su primarni izvor informacija tijekom vježbanja; glazba pruža dodatno uzbuđenje u pozadini.

kakav je njihov način disanja ili na kojoj razini napora obično rade. Trening se izvodi zbog glazbenog iskustva; vježbanje je sredstvo za slušanje.	Možete detaljno opisati specifično fizičko iskustvo vježbanja – koje mišiće angažirate kada, kako se napredak umora osjeća, što je osjećaj oporavka između serija. Vježba je primarno iskustvo; glazba je samo pratnja.

6.3 – Protokol vježbanja bez glazbe.

Ovo nije o eliminiranju glazbe iz vježbanja. Riječ je o razvijanju sposobnosti vježbanja bez glazbe – kako bi izbor korištenja glazbe bio iskren, a ne nametnut.

1. Jedna sesija tjedno bez glazbe. Prva sesija će biti teška. Um će tražiti nešto za raditi, tijelo će se osjećati "bučnije" bez audio maske, vježbanje može djelovati teže. Ovo je simptom apstinencije. Prolazi unutar 2-3 sesije.
2. Kratka vježba bez glazbe, trajanja 15-20 minuta. Cilj nije postizanje rezultata, već osjećaj tijela tijekom vježbanja, bez meditacije.
3. Dajte proprioseptivnoj povratnoj informaciji ime: tijekom sesije bez glazbe, svjesno identificirajte i imenujte što se događa u tijelu. 'Lijeva potkoljenica je napetija od desne.' 'Disanje je teže nego obično - oporavak nije bio potpuna.' 'Ovaj set ima intenzitet 7 (RPE), sljedeći će morati biti kraći.' Ovo aktivno označavanje tjelesnih povratnih informacija gradi interoceptivnu inteligenciju koju glazba prikriva.
4. Tijekom 8-12 tjedana: izmjenjujte se između sesija bez glazbe i sesija s glazbom. Sesije bez glazbe razvijaju proprioceptivnu vezu. Sesije s glazbom su odabrane, a ne nametnute. Osoba zna što obje vrste sesija predstavljaju - ona bira između njih.
5. Dugoročni cilj: 50% vježbanja bez glazbe. Ne zato što je glazba loša - ona nije loša. Već zato što izbor mora biti izbor, a ne obaveza. Vježba koja se može odraditi bez glazbe i koja je učinkovitija uz glazbu, različita je od vježbe koja se ne može odraditi bez nje.

Odjeljak 7 — Zajednička arhitektura: Što sve ovo ima zajedničko.

THE CENTURION - Pet različitih proizvoda. Jedan mehanizam. Jedan okvir za oporavak.

U ovisnosti o kockanju, igrama, televiziji/filmovima, pozadinskoj radiju i glazbi tijekom vježbanja — prisutni su isti elementi. Izricanje tih elemenata omogućuje osobi da prepozna obrazac kada se pojavi u bilo kojem obliku, uključujući one koji nisu obuhvaćeni ovim vodičem.

Zajednički element.	Što to izgleda u pet različitih oblika ovisnosti?	Princip oporavka.
Varijabilni omjer pojačanja.	Jackpot, rijetka nagrada, napetost, iznenađujući preokret u priči, savršena pjesma u pravi trenutak tijekom vježbanja — sve to su primjeri varijabilnog omjera. Nepredvidivost održava ponašanje.	Identificirajte mehanizam varijabilnog omjera i nazovite ga. Imenovanje ne uništava uživanje u aktivnosti – ono uklanja iluziju da sljedeći pokušaj možda donese ono što zapravo tražite.
Funkcija za izlaz.	Kocke pomažu ublažiti financijsku anksioznost (uz obećanje rješenja). Igre pomažu pobjeći od dosade i osjećaja da vam je dosadno. Televizija pomaže izbjeći probleme u odnosima i neusmjereno vrijeme. Radio pomaže pobjeći od usamljenosti. Muzika pomaže umanjiti nelagodu tijela tijekom vježbanja.	Funkcija "bijega" uvijek usmjerava prema onome od čega se bježi. Ovisnik o kockama bježi od nečega specifičnog. Ovisnik o igrama bježi od nečega specifičnog. Identificirajte ono specifično. Adresirajte to izravno. Aktivnost "bijega" ne može riješiti ono od čega se bježi – ona može samo odgoditi susret s tim.
Vremenski okvir.	Sve ponašajne ovisnosti pružaju strukturu vremenu. Gaming sesija, trajanje emisije, radno vrijeme kasina od 24 sata, neprekidni radijski program - sve to ispunjava vrijeme na način koji uklanja potrebu da ga sami strukturirate.	Izgradite strukturiranu vremensku shemu koja nije ovisna o ovisnosti. Dnevni protokol iz "Potpunog inventara", raspored vježbanja i raspored kreativne aktivnosti - to pruža vremensku strukturu organiziranu oko izgradnje, a ne potrošnje.
Komponenta identiteta.	Igrač, kockar, ljubitelj filma, zaljubljenik u glazbu – ovo su izjave identiteta. Kompulzivna	Faza "zaustavi krvarenje": aktivnost je bila faza identiteta, a ne trajna karakteristika istog.

	ponašanja su integrirana u samopoimanje. Prestati s tim aktivnostima osjeća se kao gubitak dijela sebe.	Igrač može postati dizajner igara. Entuzijast filma može postati filmski stvaralac. Identitet vezan za kockanje može se pretvoriti u identitet kompetitivnog poduzetnika. Pokretačka snaga identiteta je stvarna – preusmjerite je, nemojte je izbrisati.
Prirodna arhitektonska alternativa.	Svaka ponašajna ovisnost ima prirodnu ekvivalentnu strukturu: natjecateljska aktivnost koja pruža nagradu s pravim izazovima, bez financijskog propadanja; autentično stanje "flow" kroz vještine u stvarnom svijetu; aktivno sudjelovanje u pričama kroz knjige i kreativni rad; autentična samoća i prisutnost koju pruža tišina; razvoj proprioceptivne inteligencije kroz tjelesnu aktivnost bez posrednika.	Okvir vodiča za transplantaciju se ovdje primjenjuje u potpunosti. Kultni faktor – odanost, specijalizirano znanje, svakodnevna rutina, identitet – prenose se iz ponašajne ovisnosti u ekvivalentnu prirodnu strukturu. Isti mehanizam. Druga lokacija.

7.1 — Alat za digitalno blagostanje.

Zavisnosti od ponašanja u modernom kontekstu uglavnom su posredovane uređajima. Uređaj koji omogućuje igranje je isti uređaj koji pruža bijeg kroz streaming, a također je isti uređaj koji pušta glazbu tijekom vježbanja. Intervencije moraju biti usmjerene na sam uređaj, a ne samo na namjere.

Alat.	Što to radi?	Najbolja aplikacija.
Vrijeme provedeno na uređaju (iOS) / Digitalno blagostanje (Android)	Specifični dnevni vremenski limiti za svaku aplikaciju, planirani periodi prekida rada (vremena kada su određene aplikacije blokirane), ograničenja sadržaja. Ovi limiti mogu biti zaštićeni lozinkom od strane pouzdane osobe ako je samokontrola nedovoljna.	Postavite granice za igranje i ograničenja za platforme za streaming kada NEMATE poriv – nedjeljom ujutro, a ne petkom navečer kada je impuls aktivan. Zaključajte postavke pomoću lozinke pouzdane osobe tijekom prvih 90 dana.
Cold Turkey / Freedom.to	Planirani blokovi web stranica i aplikacija s apsolutnim zaključavanjem koji se ne mogu	Platforme za online kockanje, web stranice s igrama, servisima za streaming.

	zaobići tijekom razdoblja blokade. Agresivniji od funkcije "Vrijeme korištenja" - blokada je fizička prepreka, a ne samo podsjetnik.	Planirajte blokiranje za vrijeme najveće rizičnosti (kasno navečer, rano ujutro - vremena kada je kompulzivno ponašanje najizraženije i sposobnost donošenja odluka najmanja).
Programi samoisključenja (specifični za kockanje).	Službeni upis u baze podataka za samoisključenje iz kockarnica i online platformi za igre na sreću. Osoba koja se isključila ne može otvarati nove račune na sudionicim platformama i od nje se traži da napusti fizičke kockarnice ako bude identificirana.	Morate to učiniti proaktivno, prije sljedeće naglosti. Poteškoća samoisključenja je gotovo nulta kada niste u stanju naglosti zbog kockanja. Ona je zabranjeno visoka tijekom takve naglosti.
Fizička metoda trenja.	Izbrišite aplikacije s telefona. Proces ponovnog preuzimanja koji traje 5 minuta predstavlja prepreku. Stavite daljinski upravljač za televizor na neugodno mjesto. Punite telefon i kontroler za igre u sobi koja nije spavaća soba. Kupite budilnik kako se telefon uopće ne bi koristio u spavaćoj sobi.	Zavisnost od ponašanja održava se kroz lako dostupnost. Dodavanje bilo kakve prepreke – čak i male – dramatično smanjuje impulsivnu upotrebu. Osoba koja mora ustati i otići u kuhinju po daljinski upravljač manje je vjerojatno da će pogledati još jednu epizodu nego osoba koja samo treba pritisnuti gumb.

Princip oporavka od bihevioralnih zavisnosti.

THE CENTURION - Bez potrebe za supstancama - Ali se ista arhitektura oporavka primjenjuje u potpunosti.

Osoba s poremećajem kockanja koja nikada nije konzumirala alkohol niti droge koristi isti dopaminski mehanizam kao osoba u opijatnoj rehabilitaciji. Isti genetski varijanti (DRD2 A1, COMT Val/Val, MTHFR homozigot) leže u osnovi istog nedostatka nagrađivanja. Isto promjenjivo omjer pojačanja pokreće isti kompulzivni obrazac. Ista funkcija "pobjegavanja" ispunjava isti jaz.

Arhitektura oporavka je identična: identificirajte specifičnu funkciju koju ovisnost obavlja, izgradite prirodni ekvivalent, primijenite digitalnu prepreku kako biste smanjili pristup, razvijte specifičnu vještinu ili praksu koja izravno rješava temeljnu potrebu. Faza redefiniranja se primjenjuje. Primjenjuje se okvir transplantacije. Prirodna arhitektura – vježba, samoća, autentični tok, natjecanje s pravim izazovima, kreativna produkcija – je cilj.

Glazba tijekom vježbanja vrijedi spomenuti još jednom, jer je najmanje dosadna, najnormalnija i najinformativnija. Ako ne možete biti sami sa svojim tijelom tijekom vježbanja – ako vam je potrebna audio pratnja jer vam fizičko iskustvo vlastitog tijela koje naporno radi nije prihvatljivo – to je isti mehanizam kao kod svih ostalih stavki u ovom vodiču. Tijelo je hram. Budite u njemu. Glazba će i dalje biti tu kada je odaberete, a ne kada ju trebate.

SAMOOCJENJIVANJE ZAVISNOSTI OD PONAVLJAJUĆIH OBRAZACA PONAŠANJA.

Mogu li ja odlučiti da ovo ne radim danas, bez većeg nelagode nego što bih osjetio preskačući bilo koju neutralnu aktivnost?

Kada to radite, je li to kao da birate ili kao da vas nešto privlači?

Je li vrijeme koje posvećujete ovoj aktivnosti prošireno tijekom vremena, umjesto da je ostalo konstantno?

Kada prestanete, osjećate li se bolje ili osjećate poticaj da ponovno počnete?

Je li ovo nešto što pokušavate izbjeći? Mogu li mu dati ime?

Ako aktivnost ne može biti slobodno odabrana ili izostavljena, a ako njeno izostavljanje izaziva nelagodu nesrazmjerno većoj nego što bi izazvalo propuštanje bilo koje druge aktivnosti, to je signal. Mehanizam je mehanizam, bez obzira na to koji je proizvod.